

# DROGAS:

DERRIBEMOS LOS MITOS



National Institute  
on Drug Abuse

## **¿Qué hace el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas?**

El NIDA forma parte de los Institutos Nacionales de Salud. Somos el mayor defensor de la investigación sobre el abuso y la adicción a las drogas del mundo. Nuestro objetivo es comprender mejor quién consume drogas y por qué, y cómo funcionan las drogas en el cerebro y el cuerpo, para poder desarrollar y probar nuevas formas de prevenir y tratar el abuso y la adicción a las drogas.

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida en su totalidad sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente.

NIH Publicación No. 15-7589(S)  
Impresa en noviembre 2014



DESDE EL ESCRITORIO DE:  
**SARA BELLUM**

**HOLA, SOY SARA BELLUM.**

El NIDA (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas) tiene un blog para adolescentes que lleva mi nombre.

El NIDA es el principal instituto de investigación sobre las drogas y el abuso de drogas, por lo que se podría decir que son los expertos en el tema (visita [www.teens.drugabuse.gov](http://www.teens.drugabuse.gov)). Seré tu "guía" para este folleto, así que **SIGUE LEYENDO...**

# ¿Es la marihuana **ADICTIVA?**

**Sí.**

Las posibilidades de convertirse en adictos a la marihuana o cualquier otra droga son diferentes para cada persona. Para la marihuana, aproximadamente **1 de cada 11** personas que la consumen se vuelven adictas. Podrías **tú** ser esa persona?





UNA  
HISTORIA  
REAL

Entre los 13 y los 18 años, **Alby** se drogaba varias veces al día para poder seguir adelante. Iba a la escuela drogado y, finalmente, la abandonó. "Estaba perdiendo la concentración. Mi atención pasó de 100 a cero. Estaba deprimido", dice. Ahora, después de recibir tratamiento contra el abuso de sustancias, Alby ha sido capaz de hacer frente a sus problemas hablando de ellos con terapeutas y al hacer nuevos amigos a los que califica de "positivos". En sus palabras: "Me siento mucho mejor conmigo mismo. Me siento mucho más atento. Ya no me siento perezoso".



# MARIHUANA: PUEDES VOLVERTE ADICTO.

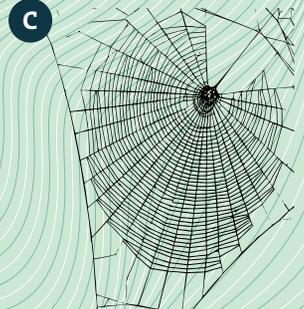
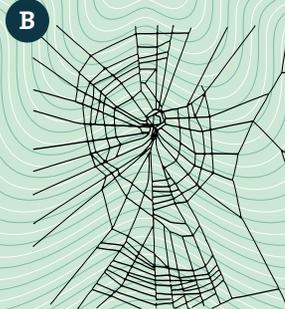
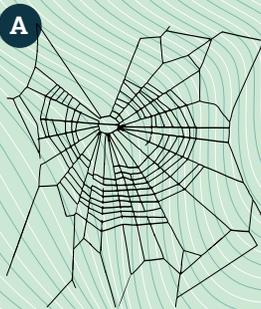


# CUESTIONARIO

¿Por qué la marihuana para fumar no es un medicamento seguro?

- A. No puedes estar seguro de qué sustancias químicas contiene
- B. Fumar cualquier sustancia puede dañar los pulmones
- C. Afecta tus habilidades para pensar
- D. Altera tus habilidades motoras, por lo que te convierte en un conductor peligroso
- E. Todas las anteriores

¿Cuál de estas redes fue realizada por una araña que **NO** estaba drogada?



"Spice" (también conocida como K-2):

- A. Se le considera una "falsa marihuana"
- B. Provocan vómitos, confusión y alucinaciones que requieren atención médica
- C. Se consume principalmente al fumarla
- D. Todas las anteriores



\* Posicionamiento de productos

\* Posicionamiento de productos

Muchos adolescentes nos preguntan sobre la **presión grupal**, o por qué la gente hace cosas que pueden hacerles daño sólo para pertenecer al grupo.

¿Por qué las personas

# FUMAN

cuando saben que es tan malo para ellas?

**Posicionamiento de productos**



Tal vez fuman porque no pueden detenerse. La gente empieza a fumar por diferentes razones, pero la mayoría lo sigue haciendo por una razón: son adictos a la nicotina.

**¿SABÍAS QUÉ...?** La investigación muestra que los adolescentes que ven fumar mucho en las películas son más propensos a comenzar a fumar. A veces los personajes fuman para verse provocadores y rebeldes, aunque otras solo se trata de un "posicionamiento de producto", es decir, la industria del tabaco intenta entrar en tu cabeza y tus bolsillos.



**DATO**

**LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS  
QUE EMPIEZAN A FUMAR EN LA  
ADOLESCENCIA SE CONVIERTEN  
EN FUMADORES HABITUALES  
ANTES DE CUMPLIR 18 AÑOS.**

# CUESTIONARIO

**El tabaco sin humo no causa cáncer.**

- A. Es cierto, es el alquitrán de los cigarrillos lo que causa cáncer de pulmón, enfisema y trastornos bronquiales.
- B. Falso, el tabaco sin humo (como el tabaco para mascar y el tabaco en polvo) aumenta el riesgo de cáncer, en especial cáncer de boca.

**¿Cuántos estadounidenses mueren a causa de enfermedades asociadas con el consumo de tabaco cada año?**

- A. Cerca de 1,500
- B. Cerca de 13,200
- C. Cerca de 50,500
- D. Cerca de 440,000

TEMA

Alcohol

# BEBER

**y conducir puede traducirse en finales trágicos. En los EE. UU., cerca de 5,000 menores de 21 años mueren cada año por lesiones causadas por el consumo de alcohol, más del 40% en accidentes automovilísticos.**



**DATO**

Más de 4 de cada 10 personas que comienzan a beber antes de los 15 años de edad finalmente se convierten en alcohólicos.



TEMA

## Consecuencias Médicas

# VIH

### Infectarse con VIH por tener relaciones sexuales sin protección

Quando no puedes pensar con claridad porque estás borracho o drogado, es posible que te olvides de cuidarte. A Kim le sucedió. Lee su historia en:

[www.hiv.drugabuse.gov/english/webisodes/theParty.html](http://www.hiv.drugabuse.gov/english/webisodes/theParty.html)

# Metanfetamina

La metanfetamina reduce la cantidad de saliva protectora que se encuentra alrededor de los dientes. Las personas que consumen metanfetamina también tienden a beber una gran cantidad de refrescos azucarados, descuidar su higiene personal, rechinar los dientes y apretar la mandíbula. Todo esto puede causar lo que se conoce como "boca de metanfetamina". Muchos consumidores a veces tienen alucinaciones en las que sienten que hay insectos arrastrándose por encima o por debajo de su piel (esta sensación es denominada "hormigueo"). La persona se pellizca o rasca la piel, tratando de deshacerse de los "insectos" imaginarios... y al poco tiempo su cara y sus brazos están cubiertos de heridas abiertas que se pueden infectar. Puedes ver más en mi blog: [www.teens.drugabuse.gov/blog](http://www.teens.drugabuse.gov/blog)





**Te bombardean con mensajes sobre drogas en canciones y películas. Un estudio de 2008 sobre la música popular determinó que:**

**1** de **3**  
cada

canciones decían algo acerca de las drogas, el alcohol o el consumo de tabaco.

**3** de **4**  
cada

canciones de rap decían algo acerca de las drogas, el alcohol o el consumo de tabaco.

**Y de las mejores 90 películas de las últimas dos décadas, casi**

**7** de **10**  
cada

películas mostraban personajes fumando.

**1** de **3**  
cada

películas mostraban gente emborrachándose.

**Cuenta con la información y toma tus propias decisiones.**

# Tabaco

¿Arrugas, mal aliento, dientes amarillos, sibilancia, ropa apestosa? ... ¡Dame esos cigarrillos!

ADICCIÓN

DAÑOS EN LA PIEL

CATARATAS

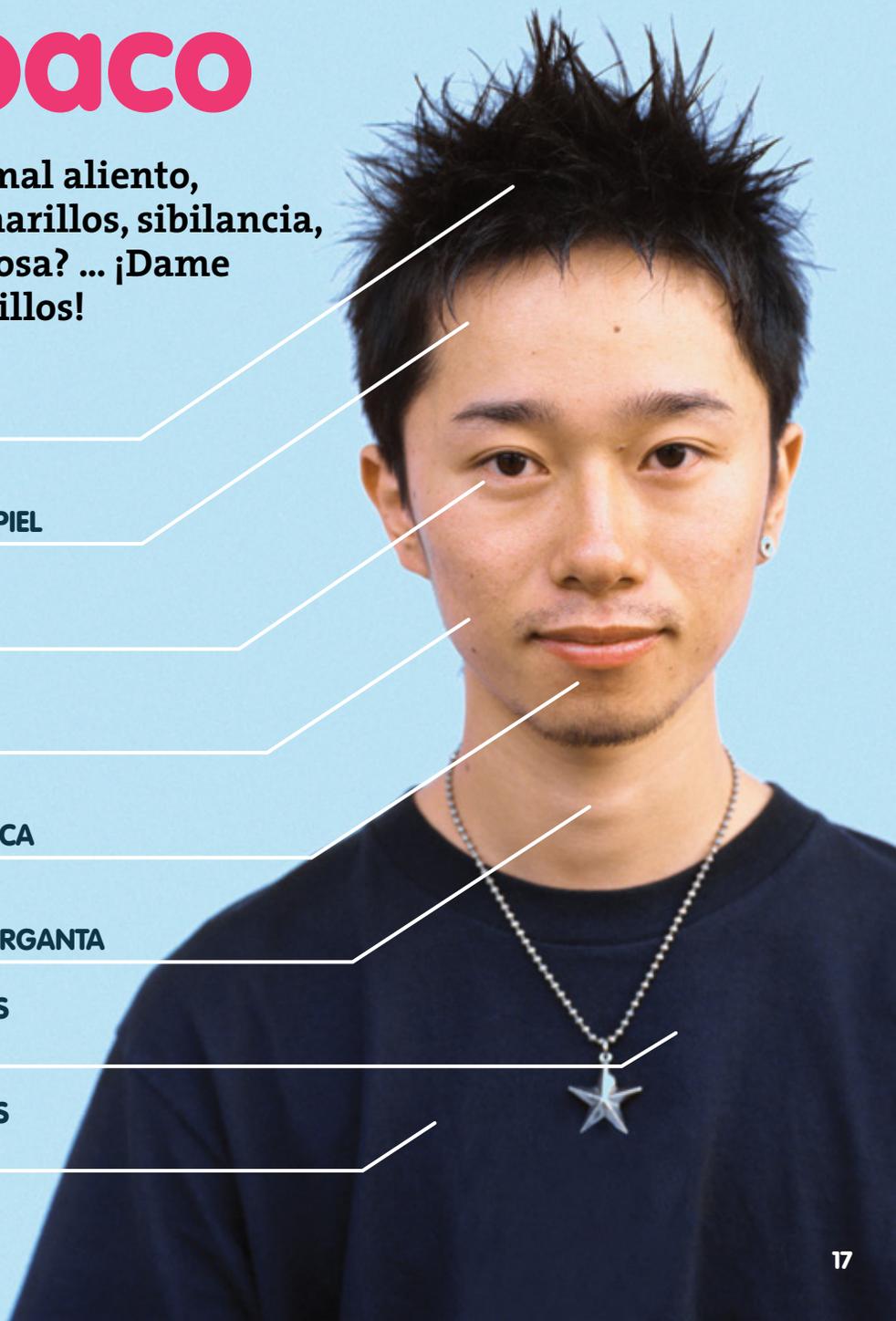
ARRUGAS

CÁNCER DE BOCA

CÁNCER DE GARGANTA

ENFERMEDADES  
CARDÍACAS

ENFERMEDADES  
PULMONARES





## ¿Qué es el Vicodin?

El Vicodin es un medicamento de venta bajo receta que funciona como analgésico. Cuando se toma según las indicaciones, puede ser muy eficaz, y les permite a las personas recuperarse de una cirugía, por ejemplo. Pero pertenece a la misma clase de drogas que la heroína y puede ser peligroso si se consume con fines recreativos.



### **DATO**

Desde 2003, los analgésicos de venta bajo receta, como Vicodin y OxyContin, han causado más muertes por sobredosis que la heroína y la cocaína juntas.

**Muchos de ustedes han preguntado: ¿Cómo pueden las**

# DROGAS RECETADAS

**ser perjudiciales si las recetan los médicos?**

Los medicamentos con receta no son malos, en verdad ayudan a mucha gente. Realmente depende de *para quién, cómo y por qué*: *para quién* se los recetó (¿para ti o para alguien más?) *cómo* los tomas (¿según lo indicado o no?), y *por qué* (¿para curarte o para drogarte)?

Algunos adolescentes abusan de los estimulantes pensando que van a mejorar sus calificaciones. ¡La realidad es que pueden hacer justo lo contrario!



**DATO**

**EL ABUSO DE DROGAS  
RECETADAS CONSTITUYE  
UN ABUSO DE DROGAS.**

# CUESTIONARIO

**Es seguro consumir medicamentos recetados cuando:**

- A. Te has informado en WebMD y sabes lo que estás haciendo.
- B. Los has tomado antes por otro problema.
- C. Te los recetó un médico para un problema actual.
- D. Tu madre te los dio a pesar de que se los recetaron a ella.
- E. Todas las anteriores.

**¿SABÍAS  
QUÉ...?**

Mezclar pastillas con otras drogas o con alcohol realmente aumenta el riesgo de muerte por sobredosis accidental.

El abuso de estimulantes recetados, como Ritalin y Adderall, puede causar problemas de salud graves, como ataques de pánico, convulsiones y ataques al corazón.

C. Te los recetó un médico para un problema actual.

Sabes que causan una sensación de

# CONFUSIÓN,

pero ¿qué le hacen las drogas a tu cerebro?

Las diferentes drogas tienen efectos diferentes. Pero *todas* afectan al cerebro. Por ello, las drogas te hacen sentir eufórico, deprimido, acelerado, lento, o te hacen ver cosas que no están allí.

**¿SABÍAS QUÉ...?** El consumo repetido de drogas puede reiniciar el medidor de placer del cerebro, de modo que sin la droga pierdes la esperanza y la alegría. Con el tiempo, las cosas divertidas de todos los días, como pasar tiempo con amigos o jugar con tu perro, ya no te hacen feliz.



UNA  
HISTORIA  
REAL

**Justin** publicó un comentario en mi blog diciendo que él siempre pensó que si "inhalaba" marcadores en pequeñas dosis, sólo de vez en cuando, le provocaría poco o ningún daño a sus células cerebrales. Quizá sí, quizá no. Todos somos diferentes, por lo que es imposible saber en qué momento te sucederá algo peligroso. Inhalar puede causar una sensación narcótica durante unos minutos, pero puede dañar el cerebro durante mucho más tiempo.



**DATO**

**LAS DROGAS INTERVIENEN CON  
LOS CIRCUITOS Y LAS SEÑALES  
DE TU CEREBRO.**

# CUESTIONARIO

Algunos medicamentos afectan el cerebro debido a que sus estructuras químicas son similares a los compuestos químicos naturales del cerebro, llamados:

- A. Neuronas
- B. Axones
- C. Neurotransmisores
- D. Dendritas

Una de las siguientes afirmaciones acerca de las "sales de baño", que a menudo se encuentran en tiendas donde venden marihuana, NO es cierta:

- A. Pueden causar antojos intensos, similares a los que experimentan quienes consumen metanfetaminas.
- B. Por lo general, contienen algún tipo de droga estimulante junto con otros ingredientes desconocidos.
- C. En realidad, sólo son peligrosas si se las inhala o inyecta.
- D. Han enviado a cientos de personas a la sala de emergencias.

La salvia es una hierba que puede hacer que:

- A. Sientas una oleada de conexión con lo que te rodea.
- B. Experimentes alucinaciones y cambios emocionales.
- C. Te sientas independiente y menos capaz de interactuar con lo que ocurre a tu alrededor.
- D. Opciones b y c.
- E. Opciones a y b.

C. Neurotransmisores, C. Las "sales de baño" a menudo contienen productos químicos similares a las anfetaminas, por ejemplo, la metedrona, que puede poner a los consumidores en riesgo de sufrir una sobredosis. Si bien inhalar o inyectarse "sales de baño" guarda relación con problemas de salud más graves, incluida la muerte, ingerirlas por vía oral también puede ser peligroso. Estos estimulantes sintéticos pueden causar dolores en el pecho, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, agitación, alucinaciones, paranoia extrema y delirios. D. Opciones b y c

# ¿REHABILITACIÓN?

**Si el tratamiento realmente funciona, ¿por qué las personas entran y salen tanto?**

Se necesita tiempo para recuperarse de la adicción. No solo para que el cerebro vuelva a ajustarse, sino para realizar cambios en el estilo de vida a fin de evitar las drogas. Piensa lo difícil que es para las personas que intentan perder peso, prueban diferentes dietas, hacen ejercicio por un tiempo, pierden algunas libras sólo para recuperarlas de nuevo... hasta que logran hacer cambios duraderos para mantener el peso deseado. Lo mismo ocurre a la hora de dejar las drogas: puede tomar varios tratamientos antes de conseguir resultados duraderos.



¿SABÍAS  
QUÉ...?

## **1-800-662-HELP**

Existen diferentes tipos de tratamientos que pueden satisfacer tus necesidades específicas. Puedes obtener referencias a los programas de tratamiento llamando al 1-800-662-HELP (línea telefónica confidencial), o visitando la página web de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias en [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov).



**DATO**

**EL TRATAMIENTO EXISTE  
Y FUNCIONA.**

# CUESTIONARIO

## Una persona que es adicta a las drogas...

- A. Está fuera de nuestro alcance.
- B. Puede beneficiarse con un tratamiento.
- C. Necesita un trasplante de cerebro.
- D. Puede dejarlas con facilidad si así lo desea.

¿Qué

# piensas

TÚ?

Sabemos que tienes un montón de preguntas acerca de las drogas. Nosotros también, ¡y nos encantaría escucharte! Visita mi blog en <http://teens.drugabuse.gov/blog/what-do-you-think/> y cuéntanos qué piensas acerca de las siguientes preguntas. ¡Gracias por compartir!

1. ¿Cómo convences a un amigo que consume drogas de que podría estar en riesgo de volverse adicto o de otras malas consecuencias, a pesar de que se siente bien en este momento?
2. Con la información que tienes ahora, ¿harías que los cigarrillos fueran ilegales si pudieras?
3. ¿Cuál es la mejor manera de convencerte o de convencer a tus amigos de que los medicamentos de venta con receta pueden ser peligrosos cuando se abusa de ellos, sin asustar a las personas que los necesitan?
4. ¿Consideras que el uso de esteroides por parte de los atletas para mejorar su rendimiento es hacer trampa? ¿Cuáles deberían ser las consecuencias?
5. ¿Cuál es la mejor manera de hacer llegar mensajes a los adolescentes: redes sociales, anuncios de televisión, sitios web? ¿Quién debería enviar los mensajes?

Si no hemos mencionado algo que te gustaría saber, visita [www.teens.drugabuse.gov](http://www.teens.drugabuse.gov) e ingresa el tema en el recuadro de búsqueda.

SECUNDARIA

ESO

ADICTIVO

M

ESTUDIANTES  
FUMAR  
PREGUNTA  
MALO  
JOVEN  
DEPENDE  
NIÑOS  
ADICCIÓN  
UNO AÚN  
AFECTAR  
CONSECUENCIAS  
TOMAR  
TABACO  
DOPAMINA  
IR  
EFFECTO  
DROGA  
RIESGO  
SABER  
CONSUMIR  
CORAZÓN  
TOMANDO  
DROGARSE  
GENTE  
PALABRA  
INCLUSO  
INFO  
CEREBRO  
DETENERSE  
EFECTOS  
MUCHO  
VIDA  
NIDA

NECESITAR  
TRATAMIENTO  
COCAÍNA  
REALMENTE  
TAL VEZ  
ENCONTRAR  
BUENO  
MARIHUANA  
CAMBIOS  
METANFETAMINA  
INFORMACIÓN  
CHEQUEO  
CONSUMÍO  
FAMILIA  
EJEMPLO  
GRAVE  
BEBER  
LARGO  
HACER  
ABUSO  
GUSTAR  
OBTENER  
PELIGROSO  
AÑO  
ADICTO  
GRAN  
SUR  
NACIONAL  
SENTIR  
SALUD  
GRACIAS  
CAUSA  
SISTEMA  
RECETA  
TRABAJO



**DATOS  
SOBRE LAS  
DROGAS**

**DERRIBEMOS LOS MITOS**

[drugabuse.gov](http://drugabuse.gov)  
[teens.drugabuse.gov](http://teens.drugabuse.gov)



National Institute  
on Drug Abuse



NIH Publicación No. 15-7589(S)  
Impresa en noviembre 2014